السيطرة على

مرض السكري (النوع الثاني)





السيطرة على مرض السكري (النوع الثاني)

يمكنك السيطرة على مرض السكري من النوع الثاني من خلال الأدوية والتمارين الرياضية والنظام الغذائي المتوازن، ويمكن أيضاً استخدام الأنسولين، وذلك بعد استشارة الطبيب المعالج.



تغذية مرضى السكري (النوع الثاني)

تركز خطة وجبات حمية السكري على كمية الأطعمة التي يتم تناولها، وأنواعها، واختيار تناول الوجبات الرئيسية والخفيفة، ومواعيد تناولها، كما تساعد الخطة على تحسين مستويات سكر الدم والمحافظة على الوزن الصحي.

تتضمن خطة الوجبة الصحية لمرض السكري من النوع الثاني الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.



التحكم في تناول الكربوهيدرات من خلال المؤشر الجلايسيمي وحساب الكربوهيدرات

إن معرفة كمية الكربوهيدرات الموجودة في الأطعمة التي يتم تناولها، وكيف تتسبب أطعمة معينة في ارتفاع مستوى الجلوكوز في الدم يساعد في إدارة كمية وأنواع ما يتم تناوله من الأطعمة.

ما هو المؤشر الجلايسيمي؟

هو عبارة عن مؤشر يصنف الأغذية المختلفة من 1-100 وفقاً لمدى تأثيرها على رفع مستويات السكر في الدم خلال نصف ساعة من تناولها.

- الأطعمة ذات المؤشر السكري (الجلايسيمي) المرتفع يتم هضمها وامتصاصها بسرعه، وبالتالي يكون تأثيرها على رفع مستوى السكر في الدم أعلى.
- الأطعمة ذات المؤشر السكري (الجلايسيمي) المنخفض أو المعتدل يتم هضمها وامتصاصها ببطء، لذا يكون تأثيرها على رفع مستوى السكر في الدم أقل.



مؤشر الجلايسيمي للأطعمة الشائعة

الكربوهيدرات

المنخفض (أقل من 55)	المعتدل (55-70)	المرتفع (أكثر من 70)
- نودلز الأرز	- خبز الجاودار	- البطاطس المسلوقة
- خبز القمح	- كرواسون	- خبز البيغل
- خبز الحبوب المشكلة	- الأرز البني، المسلوق	- البطاطس، مهروسة
- خبز بيتا	- موسلي	- الخبز الأبيض
- المعكرونة	- الكعك	- الخبز كامل النخالة
- المعكرونة سريعة التحضير	- بسكويت دايجستيف	- الأرز الأبيض المسلوق
- الذرة الحلوة	- روتي القمح	- بسكويت ويفر
- شباتي	- بسكويت رقائق كامل النخالة	- دونات
- تورتيلا الذرة	- البطاطس المقلية	- التابيوكا
- الشعير	- البطاطا الحلوة المسلوقة	
- سباغيتي بيضاء		
- سباغيتي كاملة النخالة		



مؤشر الجلايسيمي للأطعمة الشائعة

الفواكه ومنتجات الفاكهة

المنخفض (أقل من 55)	المعتدل (55-70)	المرتفع (أكثر من 70)
- التفاح	- الشمام	- البطيخ
- الموز	- الأناناس	
- عصير البرتقال	- عصير التوت البري	
- البرتقال		
- المانجو		
- التمر		
- الخوخ المعلب		
- مربى فراولة / جيلي		
- عصير التفاح		



مؤشر الجلايسيمي للأطعمة الشائعة

حبوب الإفطار

المنخفض (أقل من 55)	المعتدل (55-70)	المرتفع (أكثر من 70)
- نخالة الشوفان	- عصيدة رقائق الشوفان	- رقائق الذرة
- عصيدة بالحليب		- حبوب الأرز المنتفخة
		- عصيدة الشوفان الفورية
		- عصيدة الأرز
		- حبوب بسكويت كامل النخالة

الخضروات

المنخفض (أقل من 55)	المعتدل (55-70)	المرتفع (أكثر من 70)
- الجزر	- الشمندر	
- الطماطم	- اليقطين المسلوق	
- الجزر المسلوق	- الموز الأخضر	
- شوربة الخضار		



مؤشر الجلايسيمي للأطعمة الشائعة

منتجات الألبان وبدائلها

المنخفض (أقل من 55)	المعتدل (55-70)	المرتفع (أكثر من 70)
- زبادي بالفواكه - حليب كامل الدسم - حليب خالي الدسم - حليب الصويا	- المثلجات - الحليب كامل الدسم	- حليب الأرز

البقوليات

المنخفض
(أقل من 55)

- الفول السوداني
- الحمص
- الفاصولياء
- العدس
- فول الصويا

الخضروات

المنخفض (أقل من 55)	المعتدل (55-70)	المرتفع (أكثر من 70)
- الشوكولاتة - المقرمشات - الفشار	- المشروبات الغازية / صودا - العسل - شرائح البطاطس	- مشروب الجلوكوز - مقرمشات الأرز / رقائق الأرز



ما هو حساب الكربوهيدرات؟

يتضمن حساب عدد جرامات الكربوهيدرات، أو النشويات أو السكريات في الوجبات الرئيسية، والوجبات الخفيفة، والمشروبات، بما يتناسب مع جرعة الأنسولين المطلوبة.

لماذا حساب الكربوهيدرات من الأمور المهمة؟

1. يساعد مرضى السكري في السيطرة على أعراض المرض.
2. يحسن نوعية وجودة حياة مريض السكري.
3. يمنع أو يأخر مضاعفات مرض السكري مثل: أمراض الكلى والعيون والقلب.



ما هو حساب الكربوهيدرات؟

كلما زادت نسبة الكربوهيدرات في الطعام الذي تتناوله، زادت الحاجة إلى الأنسولين لتحويله إلى طاقة.
يمكن أن تساعد معرفة كمية الكربوهيدرات الموجودة في الأطعمة المختلفة في تعديل الدواء.

كمية الكربوهيدرات	نوع الكربوهيدرات
5 جرام	ربع كوب من الخضار المطبوخة غير النشوية، 1 كوب من الخضار النيئة غير النشوية، نصف كوب من عصير الخضار غير النشوي.
10 جرام	شريحة خبز رفيعة، 1 ملعقة كبيرة أرز غير مطبوخ، 1 بسكويت دايجستيف، 2 ملاعق كبيرة فاصولياء، 1 تفاحة صغيرة.
12 جرام	1 كوب حليب (خالي الدسم، 1٪، 2٪، كامل)، 1 كوب مشروب أرز) سادة، خالي من الدسم (، 3⁄2* كوب زبادي (بما في ذلك اليوناني) (سادة أو محلى بمُحلي صناعي)
15 جرام	1 شريحة خبز متوسطة، 1 90 جرام بطاطس مسلوقة، 7-10 رقائق متوسطة من البطاطس المخبوزة ، 1 جريب فروت متوسط ، كعك كبير، ½ بيتا، كوب تبولة، 13 كوب معكرونة مطبوخة (أبيض أو قمح كامل، جميع الأشكال والأحجام)، 1 كوب خضروات مشكلة (مع الذرة أو البازلاء)، 3 أكواب فشار، ملعقتان كبيرتان من الفواكه المجففة، نصف كوب بودنغ، نصف كوب آيس كريم، 1 كوب شوربة (طماطم، كريمة، مرق)، 1 كوب يخنة (لحوم البقر / اللحوم والخضروات الأخرى)



ما هو حساب الكربوهيدرات؟

كمية الكربوهيدرات	نوع الكربوهيدرات
20 جرام	1 شريحة خبز سميكة، 1 كرواسون كبير، 1 كوب كاسترد، 1 مانجو، 2 ملعقة كبيرة زبيب.
30 جرام	1 خبز بيغل، 1 كوب حبوب نخالة، 4 شرائح أناناس، 10-8 مشمش مجفف، 1 كب كيك صغير محلى، 1 دونات، نصف كوب بطاطس أو مكرونة / سلطة معكرونة.

* الزبادي متغير بدرجة كبيرة في محتوى الكربوهيدرات، لذا تحقق من الملصق الغذائي للتأكد.



- يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول ولا يؤثر على مستويات السكر في الدم.
- يساعد في تقليل الرغبة الشديدة في تناول السكريات.

أنواع البروتين:

o البروتين النباتي:

يمكن أن يكون جزءًا من وجبة أو وجبة خفيفة مثل: الفول، والبقوليات، والبازيلاء، والفول السوداني، والكينوا، وبذور الشيا، والتوفو، وأطعمة الصويا.

o البروتين الحيواني:

مثل: البيض، والأسماك (السلمون والسردين والتونة)، والمأكولات البحرية، ومنتجات الألبان (الزبادي اليوناني خالي الدسم / قليل الدسم والجبن القريش والحليب)، واللحوم الخالية من الدهون مثل: الدجاج، والديك الرومي، ولحم البقر.



من المهم جداً اختيار النوع الصحيح من الدهون للمساعدة في ضبط مرض السكر والتقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب، كما أن اختيار الدهون الصحيّة يعد من أفضل الاختيارات.

أنواع الدهون:

o **الدهون غير الصحية:** وهي الدهون المشبعة.

- صلبة في درجة حرارة الغرفة.

- **مخاطرها:** تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق زيادة الكوليسترول الضار في الدم.

- **مصادرها:** توجد الدهون المشبعة في المنتجات الحيوانية، ومنتجات الألبان كاملة الدسم والزبدة، وزيت جوز الهند، وزيوت النخيل، ولب النخيل.

نصائح لتقليل تناول الدهون غير الصحية:

1. التقليل من تناول الحلويات والوجبات الخفيفة والاكتفاء بتناول كميات قليلة.
2. التأكد من اختيار الأطعمة المعلبة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة.
3. التخفيف من تناول الأطعمة والمشروبات الدسمة.



أنواع الدهون:

o **الدهون الصحية:** وهي الدهون غير المشبعة والمتعددة غير المشبعة التي تأتي من مصادر نباتية وتكون سائلة في درجة حرارة الغرفة.

- **مصادرها:** زيت الزيتون، والكانولا، والفول السوداني، وعباد الشمس، والأفوكادو، وزبدة الفول السوداني، ومعظم المكسرات.

كما أنها جزء من معظم الدهون الحيوانية مثل دهون الدجاج ولحم البقر، ويندرج الأوميغا 3 في هذه الفئة كذلك، وتوجد في الأسماك الدهنية، مثل السلمون، والسردين، والتونة.

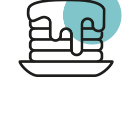
نصائح عامة للمحافظة على صحتك:

1. اتبع خطة الحمية الغذائية المناسبة لحالتك الصحية.
2. مارس الأنشطة البدنية لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يومياً، بعد التحقق من مستويات السكر الطبيعية في الدم، وأسأل طبيبك عن أفضل أنواع التمارين المناسبة لك.
3. حافظ على الوزن الصحي.
4. راقب كمية الكربوهيدرات التي تقوم بتناولها.
5. تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية.



كيفية التحكم بمرض السكري (النوع الثاني) عند المراهقين:

1. الاختيارات الغذائية:

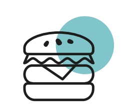



- عدم الإكثار من تناول الحلويات أو المشروبات الغازية.

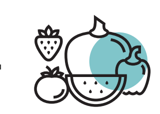
- توفير بدائل غذائية صحية كوجبات خفيفة كالمكسرات غير المحمصة، والفواكه الطازجة، وبعض الخضروات الصغيرة مثل: الجزر والطماطم، وأيضاً الحليب أو الجبن قليل الدسم، وحبوب الإفطار كاملة النخالة بدون إضافة السكر.



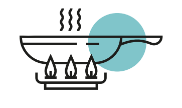
- تناول كمية معتدلة من الحبوب الكاملة (مثل دقيق الشوفان، والشعير، وخبز القمح الكامل، والمعكرونة، والأرز البني) بدلاً من الحبوب المكررة (مثل الخبز الأبيض، والمعكرونة البيضاء، والأرز الأبيض).



- التقليل من تناول الوجبات السريعة.



- تناول (3-6) حصص من الخضروات والفواكه يومياً.



- اتباع طرق الطهي الصحية مثل: الخبز، والشواء، والتحمير، والشوي، والبخار، والسلق.



2. الأنشطة البدنية:

يجب على المراهقين ممارسة الأنشطة البدنية لمدة لا تقل عن 60 دقيقة يومياً في معظم أيام الأسبوع ولمساعدة ابنك المراهق على أن يكون أكثر نشاطاً:



- تحديد الوقت أمام التلفاز والكمبيوتر بأقل من ساعتين في اليوم.



- التشجيع على ممارسة النشاط البدني بشكل يومي.



- التشجيع على الانضمام لإحدى الأنشطة الرياضية.